

ENFOQUE PRACTICO DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL FUTBOLISTA

Jesús Pérez Pérez

RESUMEN

La variabilidad de los niveles de resistencia de los jugadores nos obliga a diversificar el entrenamiento de esta cualidad, como hacerlo, depende de nosotros, por un lado la evaluación, por otro lado la programación individualiza mediante grupos de trabajo y por último mediante una metodología específica.

El cambio constante de la densidad del juego así como de las situaciones tácticas a resolver, derivan en un trabajo fundamentado en la variabilidad de las tareas de entrenamiento provocando en el jugador una resolución de problemas de forma continua.

CONSIDERACIONES

Existe numerosa bibliografía, documentación y trabajos sobre el entrenamiento de la resistencia en el futbolista, pero desde este modesto artículo pretendo simplificar el desarrollo de la misma en un equipo profesional. Que necesidades reales demanda el juego, que tipo de planificación, programación y seguimiento podemos aplicar y la metodología que podemos utilizar.

ANÁLISIS Y VALORACIÓN

Los medios de que dispone el preparador físico, no siempre son los adecuados pero no puede concebirse un equipo profesional, que dispone de grandes presupuestos y un activo en jugadores de alto nivel, que no destine los recursos necesarios a su gabinete de valoración y que sea este el que periódicamente informe al cuerpo técnico del estado de sus jugadores manejando de esta forma argumentos objetivos de lo que ocurre a nivel motor en cada uno de sus componentes.

Disponer de un médico especialista en medicina deportiva que con un preparador físico trace una línea de valoración y seguimiento en un club de fútbol profesional y que independientemente del técnico que desarrolle el trabajo de campo, es algo que debe ser de obligatoria existencia y que dignificará mucho más la labor del preparador físico. Nos permite periódicamente el análisis de la composición corporal, la evolución del umbral anaeróbico y el V02max, de los niveles de fuerza y de las adaptaciones sufridas por los futbolistas a lo largo del año (datos más utilizados), así como cualquier otro tipo de valoración. Todos estos datos nos permiten a los preparadores físicos orientar correctamente y acentuar con exactitud las cargas de entrenamiento así como contrastar el efecto de los distintos bloques de entrenamiento aplicados. Asegurándonos que el

trabajo y el efecto del trabajo es el adecuado. Información muy útil en situaciones de crisis de resultados donde aflora en primer lugar el mal estado físico de un equipo.

Para el desarrollo de la resistencia en un futbolista, considero que es necesario antes de empezar a entrenar en pre-temporada tener con exactitud que niveles tiene el jugador en cuanto a su umbral aeróbico y anaeróbico, que consumo máximo de oxígeno tiene, que potencia anaeróbica láctica posee para saber a partir de que intensidad de trabajo es necesario partir.

En un grupo existe una gran diversidad de niveles y no es posible que todos los jugadores en los compases iniciales trabajen al mismo nivel, creo que el volumen debe ser para todos igual pero la intensidad no, sino que adaptada a los resultados de las pruebas de esfuerzo.

Un jugador con un umbral anaeróbico de 11 km/h no puede estar entrenar con un jugador que tiene el umbral a 15 km/h en una sesión donde el objetivo es la mejora de la potencia aeróbica. Si realizan ambos un trabajo ejem. 3 x 4' a velocidad umbral , uno de los dos no trabaja el objetivo perseguido. De igual forma que si planteamos una situación de posesión de balón 5 x 5, considero que si el entrenador no busca un objetivo táctico específico con los hombres que conforman una línea del equipo, estos 10 jugadores deben ser de un mismo perfil aeróbico si el objetivo de la tarea persigue eso aunque mediante una metodología integral.

Con todo esto quiero significar, que existen en todos los equipos, distintos niveles entre los jugadores tanto a nivel de resistencia como de fuerza y que es necesario una diferenciación del entrenamiento independientemente de la metodología que se use.

El entrenamiento no debe ser un laboratorio donde se trabajase rigurosamente en base a los datos obtenidos pero si a grandes rasgos debemos especificar el trabajo, tanto el campo como en el gimnasio. Creo que la aplicación correcta del entrenamiento es fruto de un análisis, estudio y programación de las tareas que se van a aplicar en función del nivel físico (si la tarea es con orientación física) y del nivel táctico (si la tarea es para desarrollar algún contenido táctico en defensa o ataque).

PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN

El modelo de planificación que mejor podemos ajustar para un equipo de futbol que compite semanalmente , incluso por partida doble es el propuesto por el profesor Seirul.lo definido por un periodo preparatorio muy amplio y un periodo competitivo de larga duración. El futbolista debe intentar rendir todo el año, estar bien físicamente todo el año, lo que variará es su estado de forma que hay que diferenciarlo del estado y los resultados de los test físicos.

A partir de este modelo , aplico una programación de dos bloques diferenciados que se ajustan a la mitad del campeonato más largo en el que se compite. En este primer bloque se organizan periodos de 4 semanas o microciclos de trabajo organizados de la siguiente manera (3 primeros de carga progresiva y la ultima de descarga o realización). En el segundo gran bloque de la temporada los periodos son de 3 semanas (dos primeras de carga y la segunda de descarga y realización).

Este tipo de programación la justifico según el modelo de larga competitividad con la lógica que el mayor de porcentaje de entrenamiento de cantidad se continuará realizando a partir de la pretemporada y como exponente la mejora continuada de la potencia aeróbica y en el segundo bloque de la temporada el entrenamiento de calidad nos permitirá ajustar mejor debido que acumulamos ya gran cantidad de entrenamientos y minutos de juego consiguiendo nivel muy altos aeróbicos suficientes para tolerar el resto de la competición.

Lógicamente desde el principio trabajaremos todos los contenidos (cantidad y calidad) pero el porcentaje de acentuación es lo que oscilará a lo largo de los distintos bloques.

		EVOLUCIÓN NIVEL UMBRAL ANAERÓBICO									
		VELOCIDAD Km/h					FRECUENCIA CARDIACA				
		jul-99	sep-99	ago-00	oct-00	mar-01	jul-99	sep-99	ago-00	oct-00	mar-01
J U G A D O R E S	1		12	13,1	14,45	16		156	150	155	160
	1			14,9	16,1	15,5			165	160	162
	1	11	15,65	16,1		14	152	175	170		147
	1		12,5	11,6	13,1			152	153	146	
	1			14	17				177	182	
	1				15,05	12,25				169	162
	1			12,95		11,5			155		145
	1			14,3		14			158		163
	1			14,2	11,6	14			143	150	168
	1			13,55	14,1	14,5			158	156	162
	1			14,6	14	14			168	168	173
	1			12,05	15,35	15,5			159	150	155
	1			13,4	17	15,25			150	158	148
	1		12,5	8,6	11,75	12,5		161	139	151	150
	1	12	14,45	14,6	13		152	156	147	126	
	1	9,95	15	14,9	15,65		167	169	158	157	
	1			15					172		
	1				15,35					147	
	1					13,25					155
	1			13,1	13,4	13,5			165	163	156
	1		14	14,45		16		171	167		160
	1					12,75					157
	1	14	16,1	15,8	15,8	15,5	172	176	167	162	170
	1			14,3	14,75	14,25			164	154	157
	1			11,6	14				172	168	
	1				13	16,5				175	174

	1					14,5					158
--	---	--	--	--	--	------	--	--	--	--	-----

Figura anterior (ejemplo de valoración y planificación del trabajo en base al análisis de los resultados en la valoración de los umbrales anaeróbicos).

En la tabla anterior se muestran los resultados en dos temporadas de los jugadores que siguen en plantilla, así como los resultados de los distintos jugadores que se incorporan al equipo, del análisis de estos resultados se extrae el tipo de entrenamiento que necesita cada jugador , así como su complemento de carga necesario para asumir unos niveles acordes con la categoría en la que compite. Los resultados nos indica los incrementos y regresiones por lesiones, períodos de inactividad y permite reconducir el entrenamiento.

METODOLOGÍA

La metodología no puede aislarse de las necesidades del juego. El juego del futbol en cuanto a sus jugadores de campo, consiste en una sucesión interválica de acciones explosivas, de mayor o menor duración, de más o menos intensidad y de una variabilidad constante. La duración del juego es de 90' reglamentariamente pero el juego efectivo se reduce en un gran porcentaje por lo tanto el tipo de resistencia necesaria para el juego se dividen en dos categorías, por un lado las necesidades de resistencia específica o de juego (en la que variará las distintas vías metabólicas, diferenciadas según la densidad del juego) y por otro la necesidades regenerativas o resistencia inespecífica).

Según esta diferenciación el mayor porcentaje de tareas que se realicen en las sesiones de entrenamientos deben ser de resistencia específica variando la modalidad conjugando el tiempo de trabajo y la intensidad del mismo.

Bien es cierto que el trabajo de resistencia con una metodología inespecífica (sin acciones de juego) permite un control exhaustivo de la intensidad de las tareas, considero que el trabajo específico de resistencia es más apropiado . Plantear tareas que además de contener una carga en este caso de resistencia permita al jugador resolver continuamente situaciones espacio-temporales mediante las acciones técnico-tácticas específicas del juego.

En el futbol a diferencia del baloncesto, el espacio domina al jugador por lo tanto las acciones tácticas individuales o colectivas vienen precedidas de una esfuerzo importante y este condiciona su efectividad, y es por ello que es necesario entrenar está toma de decisiones de forma continuada bajo una carga de entrenamiento específica.

La combinación de ambas metodologías dependerá de la compenetración entre entrenador y preparador físico, ya que con una planificación de los tiempos de trabajo de todas las tareas aplicadas técnica-tácticas se puede dedicar el resto de la sesión a realizar un trabajo complementario en base a las necesidades individuales de cada jugador.

Aplicar una metodología específica para el desarrollo de la resistencia, nos obliga a escoger una serie de tareas o realizar una clasificación de las tareas ;

1.- Circuitos Combinativos

2.- Situaciones de Juego

3.- Juegos Tema

4.- Juego Real

Mediante estas tareas y diseñando correctamente las situaciones de entrenamiento se puede desarrollar los distintos tipos de resistencia y de una forma específica dotando al jugador de una riqueza integral.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Si programamos inicialmente en función del nivel, más necesario es evaluar periódicamente las adaptaciones fisiológicas en las vías metabólicas y la eficiencia de las mismas.

Es necesario cada ocho semanas evaluar el nivel aeróbico de nuestros jugadores, mediante pruebas de esfuerzo en laboratorio o en campo si es posible aunque sean test inespecíficos, mediante analíticas exhaustivas y cineantropometrías. El resultado de los mismos nos indicará si el jugador sufre adaptaciones positivas o si por el contrario sufre riesgo de sobreentrenamiento, si la orientación de las cargas es adecuada o si por el contrario no tienen el efecto esperado, si su rendimiento deportivo se ajusta a lo esperado por el entrenador y si existe la necesidad de retocar la planificación del equipo o de algún jugador concreto.

La existencia de datos objetivos, permite un análisis genérico de lo que sucede en el grupo, mediante comparativa entre jugadores, pero sobre todo mediante comparativa del propio jugador a lo largo de la temporada o de las diversas temporadas que lleva en el club.

Este seguimiento por parte del preparador físico junto al médico especialista, permite una valoración y seguimiento del comportamiento del jugador y establecer correlaciones respecto a la participación y rendimiento en el grupo, permite evitar algún tipo de lesión muscular y refuerza la autoestima del jugador ya que en todo momento conoce su trabajo y la repercusión del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Villa, Córdoba. González, Garrido, Villegas, NUTRICION DEL DEPORTISTA (2000)

García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero, PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1996)

Pérez Jesús, Morillas Juan Miguel, Memoria de los Controles deportivos de la Plantilla Real Murcia Temporada 1999-2000 y 2000-2001